Volume : 3 | Issue : 4 | May 2013 ISSN - 2250-1991

Research Paper Home Science

बालक बालिकाओं द्वारा फास्ट फूड का उपभोग

Balak Aur Balika Dwara Fast Food Ka Upbhog

* Dr. Renubala Sharma ** Aaradhna Shreevas

* गृह विज्ञान, विभागाध्यक्ष शासकीय स्वशासी कन्या उत्कृष्ट महाविद्यालय सागर।

** अनुसंधानकर्त्ता, शासकीय स्वशासी कमलाराजा कन्या उत्कृष्ट महाविद्यालय ग्वालियर।

ABSTRACT

Colored Petri Nets (CP-nets or CPN) is a graphical oriented language for design, specification, simulation and verification of systems. Petri nets provide the primitives for the description of the synchronization of concurrent processes, while programming languages provide the primitives for the definition of data types and the manipulation of data values. The CPN language makes it possible to organize a model as a set of modules, and it includes a time concept for representing the time taken to execute events in the modeled system. In this paper we consider the student dataset with multi classes and propose the classification for each type of data, and the rules are generated for the dataset. These rules are applied to the CPN Tools for the creation of Colored Petri net.

Keywords : Coloured Petri Nets, Related works, Classification, Analysis, Examples

जिन्दगी जब भाग दौड़ से भरी हो तो सब कुछ उलट-पुलट जाता है। इस अस्त-व्यस्त में हर एक को हर काम के लिए समय है, नहीं है। समय तो सिर्फ खाना पकाने और निश्चिंतता से खाने का। ऐसा बनता है कि व्यस्तता भरी भाग दौड़ ने अपनी सारी चोटें मिल जुलकर भोजन पद्धति पर की है, आहार प्रक्रिया तो तहस-नहस कर डाला है जबकि जीवन को स्वस्थ एवं नीरोग बनाए रखने में सर्वाधिक महत्वपूर्ण आहार ही है। शरीर की ज्यादातर बीमारियाँ असंगत आहार से ही पनपती और बढ़ती हैं। आहार संयम स्वास्थ्य रक्षा का मूल आधार है यदि पथ्य-अपथ्य पर ध्यान रखते हुए पोषक आहार ग्रहण किए जाए तो रोगों से मुक्ति पूरी तरह संभव है। चरक संहिता में महर्षि चरक के वचन है-

''षटत्रिशतं सहस्त्राणि रात्रीणां हितभोजनः।
जीवत्धानातुरो जंतुर्जितात्मा संमतः शताम्।।''

अर्थात् संतुलित पथ्य भोजन ग्रहण करने वाला संयमी व्यक्ति छत्तीस हजार रात्रि अर्थात् सौ वर्षो तक पूर्ण नीरोग अवस्था में जीवित रह सकता है।

आज की तेज रफ्तार जिन्दगी में जहाँ पुरूषों के साथ-साथ स्त्रियों को भी काम पर जाना होता है। समयाभाव के कारण फास्ट-फूड का प्रचलन बहुत हो रहा है मुख्यतः शहरी वर्ग में।

फास्ट-फूड का अर्थ - फास्ट-फूड यानी फटाफट तैयार भोजन जो स्वाद में तो बेहतर होते है मगर सेहत के दुश्मन/फास्ट-फूड अपने नाम के अनुरूप फास्ट होते है साथ ही स्वादिष्ट व जल्दी तैयार होने वाले होते है इसी कारण इनका हमारे जीवन में विशेष महत्व होता जा रहा है।

फास्ट-फूड की परिभाषा -
ऑक्सफोर्ड खाद्य एवं पोषण शब्दकोश के अनुसार, ''फास्ट-फूड तेज खाद्य सेवा है सामान्य शब्दावली में जो सीमित खाद्य सूची के लिए प्रयुक्त होते हैं व स्वयं उत्पादन तकनीक देते हुए प्राप्त उत्पाद की विशेषताओं के द्वारा आकर्षित करते हैं फास्ट-फूड कहलाते हैं जैसे हेमबर्गर, पिज्जा, चिकन व सेंडविच।''

मैकमिलन शब्दकोश के अनुसार, ''वह खाना जो बहुत जल्दी बनाया एवं परोसा जाता है। जिसे आप साथ कहीं भी ले जा सकते है जैसे बर्गर, पिज्जा।''

सिट ऑनज व सहयोगी (2003) और स्टोरी व उनके सहयोगी (2002), के द्वारा फास्ट-फूड के बारे में यह मान्यता है कि वे जल्दी बन जाते हैं, हमें आसानी से प्राप्त हो जाते हैं, स्वाद में अच्छे होते हैं तथा आकर्षक होने के कारण इनके प्रति बच्चों का अधिक रूझान पाया गया।

टफ्टस यूनिवर्सिटी बोस्टन (2009), बोस्टन में टफ्टस यूनिवर्सिटी के विशेषज्ञों ने हाल ही में एक शोध किया जिसमें 91 परिवारों के खाने-पीने की आदतों का अध्ययन किया, जिसमें उन्होंने पाया कि परिवारों के बच्चों ने टी.वी. देखते समय फलों व सब्जियों का सेवन तो न के बराबर किया जबकि पिज्जा, स्नेक्स, सॉफ्ट ड्रिंक्स का सेवन अधिक किया।

अमीता सिंह (2010) आहार विशेषज्ञ अमीता सिंह ने बताया कि फास्ट-फूड में पाई जाने वाली वसा धमनियों में जमा होकर उनके रक्त प्रवाह के मार्ग को संकरा कर देता है। शरीर के महत्वपूर्ण अंगों में रक्त की सही मात्रा नहीं पहुँचने से शरीर जल्दी थक जाता है और मस्तिष्क में कम रक्त पहुँचने से याददाश्त प्रभावित होती है।

फिटग्रेल्ड व अन्य (2004) के अनुसार आज के अभिभावक बहुत व्यस्त हो गये है। उनकी जीवन शैली में व्यस्त हो गये हैं उनकी जीवन शैली में व्यस्तता बढ़ गई है वे जीवन शैली के अनुसार अपने भोजन का आहार आयोजन करते हैं जिसमें फास्ट-फूड की प्रधानता पायी गयी।

बूटेली व उनके साथियों (2007) ने अपने अध्ययन में पाया कि जिन परिवारों में फास्ट-फूड का प्रयोग सप्ताह में तीन बार होता है उन परिवारों के बच्चों का पोषण स्तर निम्न प्रकार का है उन्होंने यह भी पाया कि इन परिवारों में सॉफ्टड्रिंक एवं चिप्स की मात्रा सर्वाधिक ली जाती है।

अनुसंधान प्रविधि -
अध्ययन के उद्देश्य

1. इस अध्ययन का मुख्य उद्देश्य यह है कि बालक-बालिकाओं द्वारा कौन से फास्ट-फूड का उपभोग सर्वाधिक मात्रा में किया जा रहा है।
2. इस अध्ययन द्वारा यह ज्ञान करना है कि कितनी बार फास्ट-फूड का उपभोग किया जा रहा है।

अध्ययन की आवश्यकता - इस विषय पर अध्ययन की आवश्यकता इसलिए महसूस हुई क्योंकि वर्तमान युग में बच्चे, किशोर वर्ग और युवा वर्ग बेहद आधुनिक और फैशनेबल हो गये हैं। जिसका प्रभाव उनके स्वास्थ्य पर तो पड़ता ही है परन्तु इसका असर पूरे समाज में फैल रहा है।

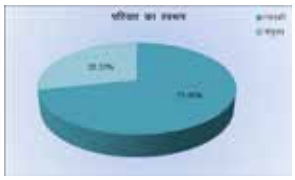
अध्ययन क्षेत्र एवं समूह - यह अध्ययन सागर शहर की प्राथमिक व माध्यमिक शालाओं में पढ़ने वाले 300 बालक-बालिकाओं (8-13) वर्ष पर किया। विषय की सीमा सागर शहर तक सीमित है जिसका विभाजन निम्न प्रकार से किया गया है।

प्राथमिक शाला के बालक	- 75
प्राथमिक शाला की बालिकाएँ	- 75
माध्यमिक शाला के बालक	- 75
माध्यमिक शाला की बालिकाएँ	- 75

प्रतिदर्श प्रारूप - प्रतिदर्श पद्धति से बालकों का चुनाव कर जानकारी प्राप्त की गयी। जानकारी साक्षात्कार अनुसूची द्वारा प्राप्त की गयी।

व्याख्या एवं विश्लेषण -
तालिका क्र. 1
परिवार का स्वरूप

क्र.	स्वरूप	संख्या	प्रतिशत
1.	एकांकी	215	71.66
2.	संयुक्त	85	28.33
कुल		300	100.00



ग्राफ क्र.1 : परिवार का स्वरूप

तालिका क्र. 1 में परिवार के स्वरूप को दर्शाया गया है जिसमें एकांकी परिवारों की संख्या 215(71.66 प्रतिशत) व संयुक्त परिवार की संख्या 85(28.33 प्रतिशत) पायी गयी है। तालिका के अवलोकन से हमें ज्ञात होता है कि एकांकी परिवारों की संख्या अधिक है क्योंकि अभिभावक व्यवसाय के कारण शहरों में आकर बस रहे हैं। एकांकी परिवार होने के कारण फास्ट-फूड को तेजी से अपनाया जा रहा है।

तालिका क्र.2
फास्ट-फूड का उपभोग

क्र.	फास्ट -फूड के प्रकार	बालक				बालिकायें				कुल
		प्रतिदिन	सप्ताह में 2-3 बार	सप्ताह में 1 बार	15 दिन में 1 बार	प्रतिदिन	सप्ताह में 2-3 बार	सप्ताह में 1 बार	15 दिन में 1 बार	
1.	मैगी	19	08	02	02	20	09	02	02	64
2.	पिज्जा	04	03	02	02	01	02	04	04	22
3.	बर्गर	09	06	06	06	01	03	01	03	35
4.	चाऊमीन	07	16	02	04	02	04	18	08	61
5.	हॉटडॉग	01	02	03	03	03	05	27	15	59
6.	चॉकलेट	21	16	04	02	01	02	06	07	59
कल		61	51	19	19	28	25	28	39	
		112 (74. 66:)		38 (25. 33:)		53 (35. 33:)		97 (64.66:)		

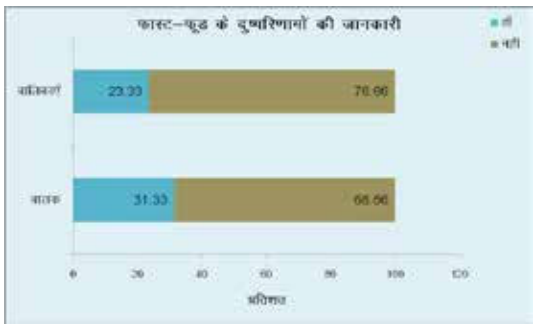
प्रस्तुत तालिका में बालक व बालिकाओं के द्वारा फास्ट-फूड के उपभोग को दर्शाया गया है। 300 उत्तरदाताओं में से 150 बालक व 150 बालिकाएँ है। 150 बालकों में से 112(74.66 प्रतिशत) बालक प्रतिदिन व सप्ताह में 2-3 बार फास्ट-फूड का उपभोग करते पाये गये तथा 38(25.33 प्रतिशत) बालक सप्ताह में एक बार व 15 दिन में एक बार फास्ट-फूड का उपभोग करते पाये गये। इसी प्रकार 150 बालिकाओं में से 53(35.33प्रतिशत) बालिकाएँ प्रतिदिन और सप्ताह में 2-3 बार फास्ट-फूड का उपभोग करती पायी गयी तथा 97(64.66 प्रतिशत) बालिकाएँ सप्ताह में एक बार व 15 दिन में एक बार फास्ट-फूड का उपभोग करती पायी गयी।

प्रस्तुत अध्ययन से स्पष्ट होता है कि बालिकाओं की अपेक्षा बालक फास्ट-फूड के अधिक उपभोगी पाये गये।

बालक-बालिकाओं द्वारा मैगी का उपभोग 64 बार किया जा रहा है तथा चाऊमीन का उपभोग 61 बार किया जा रहा है। जबकि पिज्जा, बर्गर, हॉटडॉग व चॉकलेट का उपभोग क्रमशः 22, 35 व 59 बार किया जाता है। इन फास्ट-फूड का उपभोग बालक-बालिकाओं द्वारा प्रतिदिन, सप्ताह में 2-3 बार, सप्ताह में 1 बार और 15 दिन में एक बार किया गया है। प्रस्तुत अध्ययन से हमें ज्ञात होता है कि बालक-बालिकाओं द्वारा मैगी का उपभोग सर्वाधिक किया जाता है।

तालिका क्र. 3
फास्ट-फूड के दुष्परिणामों की जानकारी

क्र.	फास्ट-फूड के दुष्परिणामों की जानकारी	बालक		बालिकाएँ	
		संख्या	प्रतिशत	संख्या	प्रतिशत
१.	हाँ	४७	३१.३३	३५	२३.३३
२.	नहीं	१०३	६८.६६	११५	७६.६६
कुल		१५०	१००	१५०	१००



ग्राफ क्र.2 : फास्ट-फूड के दुष्परिणामों की जानकारी

तालिका क्र. 3 में फास्ट-फूड के दुष्परिणामों की जानकारी की स्थिति में उत्तरदाताओं से प्राप्त प्रत्युत्तरों को विश्लेषित कर दर्शाया गया है जिसके अनुसार 150 बालकों के परिवार में से 47(31.33 प्रतिशत) बालकों के परिवार फास्ट-फूड के दुष्परिणामों की जानकारी रखते पाये गये व 103(68.66 प्रतिशत) बालकों के परिवार फास्ट-फूड के दुष्परिणामों की जानकारी नहीं रखते पाये गये। इसी प्रकार 150 बालिकाओं के परिवार में से 35(23.33 प्रतिशत) बालिकाओं के परिवार फास्ट-फूड के दुष्परिणामों की जानकारी रखते पाये गये व 115 (76.66 प्रतिशत) बालिकाओं के परिवार फास्ट-फूड के दुष्परिणामों की जानकारी नहीं रखते पाये गये।

REFERENCES

1. प्रस्तुत अध्ययन से यह निष्कर्ष प्राप्त हुआ कि बालक-बालिकाओं द्वारा मैगी को सर्वाधिक रूप से पसन्द किया जा रहा है तथा मैगी के पश्चात् चाऊमीन को पसन्द किया जा रहा है। द्य 2. यह निष्कर्ष पाया गया कि एकांकी परिवार होने के कारण बालक-बालिकाओं द्वारा प्रतिदिन व 2-3 दिन में एक बार फास्ट-फूड का उपयोग किया जा रहा है। द्य 3. प्रस्तुत अध्ययन से यह निष्कर्ष पाया गया कि बालक व बालिकाओं के परिवार फास्ट-फूड के दुष्परिणामों से अनभिज्ञ है जिसके फलस्वरूप वे फास्ट-फूड का अधिक उपभोग करते है अतः हमें फास्ट-फूड के दुष्परिणामों के प्रचार-प्रसार की आवश्यकता है। द्य टफटस यूनिवर्सिटी बोस्टन (2009), बोस्टन में टफटस यूनिवर्सिटी के विशेषज्ञों ने हाल ही में एक शोध किया जिसमें 91 परिवारों के खाने-पीने की आदतों का अध्ययन किया, जिसमें उन्होंने पाया कि परिवारों के बच्चों ने टी.वी. देखते समय फलों व सब्जियों का सेवन तो न के बराबर किया जबकि पिज्जा, स्नेक्स, सॉफ्ट ड्रिंक्स का सेवन अधिक किया। प्रस्तुत अध्ययन भी इस तथ्य की पुष्टि करता है। द्य बूटेली व उनके साथियों (2007) ने अपने अध्ययन में पाया कि जिन परिवारों में फास्ट-फूड का प्रयोग सप्ताह में तीन बार होता है उन परिवारों के बच्चों का पोषण स्तर निम्न प्रकार का है उन्होंने यह भी पाया कि इन परिवारों में सॉफ्टड्रिंक एवं चिप्स की मात्रा सर्वाधिक ली जाती है। प्रस्तुत अध्ययन में भी यह तथ्य साबित हुआ।